

# こころ NEWS

地域活動支援センター「こころ」

☎0744-45-1030 FAX:0744-46-5052

〒633-0062 奈良県桜井市粟殿1000-1 桜井市保健福祉センター「陽だまり」南棟3階

開所日時：平日 9:00 ~ 17:00 (土・日・祝 はお休みです) 好きな時間に来て、好きな時間に帰れます



晴れわたる青空に、ツバメが宙を切る季節。桜の木々の新緑が輝き、街路樹ハナミズキも美しく開花しました。いつもと変わらぬ四季の移りかわりに心癒されます。季節の変わり目は、いつも以上にマイペースを大切に♪

## バスに乗って 海へ行こう!

**5月26日(金) 10:00~17:00頃**

 当日地活「こころ」は閉所となります

- 1** 明治なるほどファクトリー関西ヨーグルト工場見学 (無料)  
ヨーグルトのこを楽しみながら学ぶことができる見学施設です。  
見学通路からはドリンクヨーグルト・ソフトヨーグルト・カップヨーグルトの製造ラインを、案内ガイドの説明を聞きながら見学します。  

- 2** 海水浴場「二色の浜」潮干狩り (入場料 1,500円 ※事前に集金します)  
白砂青松のコントラストがおりなす美しいパノラマビーチ。  
潮干狩りで、体いっぱい自然を感じながら、海を満喫♪  
  
・潮干狩り用具「バケツ・くまで」は、地活こころで用意します。  
・各自で用意するもの ⇒ ビーチサンダル・日焼け止め・帽子・タオル・水筒(水分補給)等々

◇ **食事**：近辺で外食を予定。各自で実費負担(食事代の目安として2,000円前後)

◇ **雨天の場合**：潮干狩りは中止し、関西国際空港展望デッキ・スカイミュージアム見学へと変更になります。



 **申込〆切：5月10日(水)**

ご不明な点は、お気軽にお問合せください♪

※諸般の事情により、スケジュール変更の場合があります。あらかじめご了承ください。



## 新プログラム お茶会

5月1(月)/9(火)/17(水)/19(金)/25(木)

●時間：13:30~14:30頃

●参加費：100円(お茶菓子付き)

茶道の雰囲気、おいしい和菓子と抹茶を、一緒にいかがですか。  
日本の伝統文化を、ゆったり味わいましょう♪



## こころ菜園

今年も始まるヨ

ガーデニングで、気分転換しよう!  
日程は裏面カレンダーをご覧ください。



## 卓球

★メンバー記者：ヒデちゃん

卓球が、私のすべてです。毎月の「こころ卓球大会」が楽しみです。まず「負けたくない」という気持ちで、試合に臨むことを大切にしています。その結果もとても重要で、優勝できた時の気持ちは格別です。



## メンバー記者 corner

### 命を生きる

★メンバー記者：ひでこ

最近、体調不良が続きましたが、一度きりの人生、元気に長生きしたいです。



# 5月

2023年	月	火	水	木	金	土	
	1 <b>New!</b> 13:30~14:30 お茶会	2 ラジオ体操・創作・卓球・読書・静養・散歩・おしゃべり会・テレビ/動画視聴 etc. 随時	3 お茶会 だらけニヤ ほっこり~ 	【昼食会】参加費 300 円・当日参加 OK (事前予約不要です) エプロン&三角巾を持参の上 10:00 までに来所ください。			
7 	8 13:30~15:30 園芸 ミーティング	9 <b>New!</b> 13:30~14:30 お茶会	10 遠足申し込み 【締め切り日】	11 13:30~15:30 園芸	12 10:00~13:30 昼食会&掃除 13:30~14:30 お茶会 <b>New!</b>	13 おしゃれな ホワイト シチュー	
14	15 13:00~16:00 【室内】カラオケ	16 10:00~13:30 昼食会&掃除 ラーメン メンマ付き	17 <b>New!</b> 13:30~14:30 お茶会	18 水やり・ラジオ体操・創作・卓球・読書・静養・散歩・おしゃべり会・テレビ/動画視聴 etc.	19 10:00~13:30 昼食会&掃除 13:30~14:30 お茶会 <b>New!</b>	20 和食で 健康食	
21	22 13:30~14:30 卓球大会	23 水やり・ラジオ体操・創作・卓球・読書・静養・散歩・おしゃべり会・テレビ/動画視聴 etc.	24 13:30~15:30 園芸 支柱立て	25 <b>New!</b> 13:30~14:30 お茶会	26 【遠足】 10:00~17:00 (雨天決行) 地活こころ閉所	27 	
28	29 13:30~14:30 SST	30 13:00~16:00頃 【屋外】 テニスサークル (雨天延期)	31 水やり・ラジオ体操・創作・卓球・読書・静養・散歩・おしゃべり会・テレビ/動画視聴 etc.				

## ご報告

最近のプログラムから Pick Up でご紹介しま〜す (\*^▽^\*)

4日(火)・10日(月)春のウォーキング満喫♪

待望の新企画「テニスサークル」ご報告は、6月号に掲載予定です♪お楽しみにね(\*^~^\*)



植物が伸び伸びと育つ時期になり、空気にパワーが満ちているようにも感じられる季節。百花繚乱、咲き乱れ、どこへ行っても色とりどりのお花に癒されました。とはいえ、冬から一気に春に切り替わる環境の変化が知らず知らずのうちにストレスになっていることも少なくありません。お互いの健康法を情報交換しながら、のんびりゆっくり深呼吸しながらのお散歩を楽しみました。

### 7日(金) 焼きながらふーふー丸〜いたご焼き (\*^~^\*)

18個のたご焼きがジュージュー音を立てて、タコ🐙・スモークチーズ🧀の具材の香りがお部屋の中まで美味しいっばい運んでくれました。クルクルと竹串でまわす技で、まあ〜るいまあ〜るいアート🎨な、たご焼きが焼き上がりました。焼きたてふわふわのたご焼きを次回も作りましょう(´-`)ノ🐙



### 21日(金) こころ園芸 第一弾



園芸第一弾「綿の木」を育てよう!(\*^~^\*)モコモコの綿の中から、丁寧に種を取り出す作業をしましたよ。今後の成長を皆で見守りましょう♪

### 17日(月) 第2回「紙ヒコーキ」選手権

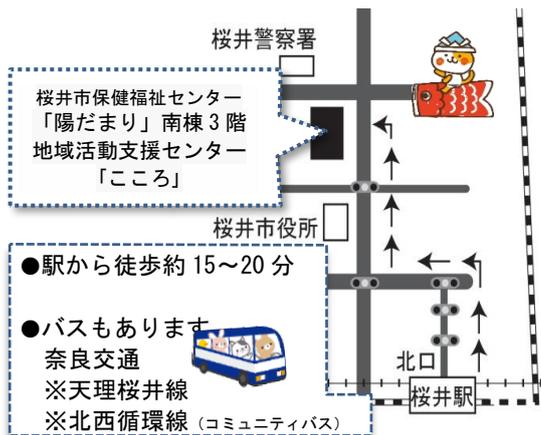
前回室内での紙ヒコーキ選手権とは、また違う飛ばし方の工夫をして “どこまで飛ぶかなあ” 芝運動公園内 “たご公園” の新緑🌳を味わえる広場で、風向きの勢いを利用しながら “やったー! 思った以上に飛びまわる紙ヒコーキだよ〜🍊” 童心に返るみんなのはしゃぐ声が公園に響きました。

### スケッチ会続報! 行ってきたよ〜完成したよ🎨絵画窓

青空のもと桜が美しい芝運動公園内でスケッチ “鉛筆での下書き” から、水彩絵の具・色鉛筆・鉛筆画の彩りを上手く活かして、それぞれ “味のある” 絵画が完成しました。季節を感じる🌸スケッチ会でした。これからも春夏秋冬の四季を描きたいですね🌈🍌



ギャラリーコーナーに展示しています♪



[咲〜くるライン(西北部循環)]平日			
桜井駅北口 2番	10:02	13:02	16:02
粟殿口	10:03	13:03	16:03
桜井市役所	10:05	13:05	16:05
桜井市保健福祉センター (※こちらで下車ください)	10:06	13:06	16:06

奈良交通(61 62 63 64 天理駅)							
奈良交通(天理桜井線)※桜井駅北口までの所要時間4分							
桜井駅北口2番	9:26	10:05	10:50	12:05	13:35	14:39	16:04
桜井市保健福祉センター							

◆帰り「桜井駅」方面へは、道路を渡って反対側車線のバス停から乗車します。						
奈良交通(天理桜井線)※桜井駅北口までの所要時間4分						
桜井市保健福祉センター	10:30	11:44	13:24	14:24	15:50	17:37
桜井駅北口						